

午後3時のレジェンドたち

「人生の午後」をどう過ごすか、それは誰にとっても難題です。「レジェンド」と呼ばれるその道の達人とて例外ではありません。

この人たちの場合、レジェンドと呼ばれる頃には、既に全盛期を過ぎています。かつて、カール・ユングが人生を時間に喩えたのならえば、レジェンドは「午後3時」。実感としては、「すでにピークは過ぎた」と思い始めた頃に、世間はレジェンドと呼び始めます。内心の不全感を隠しながら、表面的には「皆様のご期待に応える」ことを続けなければなりません。結果としてレジェンドは内に苦悩を秘めつつも、表面上は誇らしげにふるまう二重人格状態を強いられることとなります。

日差しは弱まり、少しずつ陰り始めています。この微妙な時期をどう過ごせばいいのか。まだ、第一線を退くには早い。となると、いかにして、長く、高いレベルで仕事を続けるかが課題となるでしょう。

ある時期を過ぎると、事務系の人なら、書類を読む速度が下がり、見落としが多くなり、時には部下に「読んで要点を教えてくれ」と言わざるを得なくなります。外科医なら、手の震え、目の衰え、注意力の低下、そういった徴候が手術室で出てしまいます。内科医なら、当直明けの疲労から容易に抜け出せないことに気づくでしょう。衰えは明らかです。そうすると、衰え方を緩くするために節制が必要となります。

ひとつのコツは、1日24時間、週7日間を、判で押したように同じ生活を送ることだと思います。起床、朝食、出勤、仕事、昼食、午睡、帰宅、夕食、入浴、就床…、これらの日課を野球のイチローのように、可能な限りパターン化することです。

一般に、身体は想定外の事態に弱く、しかも想定外に対する対応力は、年々衰えます。不規則な睡眠、不規則な食事、不規則な日課、これらはすべて身体を戸惑わせます。逆に、毎日同じ時刻に起床、活動、食事、就床を行うと、身体は日課を覚えて、勝手に対応してくれます。朝が来れば自然と目覚め、仕事の時間には自然と頭がさえ、食事の時間には胃腸が食事を待ち構え、夜になれば自然と眠くなります。

日課の定型化のためには、睡眠負債とアルコールの最小化が必要です。平日と休日の睡眠時間の差を睡眠負債といいます。睡眠負債は年齢とともに小さくすべきです。もう若くない。「平日の睡眠不足を休日に長く眠って一気に返す」ことはできないのです。アルコールによる睡眠への影響も心配です。アルコールは睡眠を浅くします。年とともに「飲んだ翌朝の倦怠感」が強くなります。「仕事の前夜こそ長く眠る」「前夜こそ断酒する」との方針こそ最良です。

引退はまだ早い。たそがれには時間があります。充実した午後を過ごすためにも、捨てて構わないものは捨てて、レジェンドにしかできない偉業に専念することとしましょう。